



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

YANNE RODRIGUES PEREIRA

**ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA NAS
ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO: uma revisão narrativa.**

ICÓ - CEARÁ

2023

YANNE RODRIGUES PEREIRA

**ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA NAS
ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO: uma revisão narrativa.**

Trabalho de conclusão de curso submetido à disciplina de trabalho de conclusão de curso (TCC II) do curso de licenciatura em educação física do Centro Universitário Vale Do Salgado (UNIVS) a ser apresentado como requisito para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Naildo Santos Silva.

YANNE RODRIGUES PEREIRA

**ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA NAS
ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO: uma revisão narrativa.**

Trabalho de conclusão de curso submetido à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso (TCC II) do curso de licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS) a ser apresentado como requisito para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Aprovado em 06/12/2023

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me Naildo Santos Silva
Centro Universitário Vale do Salgado (Orientador)

Prof. Esp. Samique Vieira Abilio
Centro Universitário Vale do Salgado (1º examinador)

Prof. Esp. Airton de Lima Oliveira
Centro Universitário Vale do Salgado (2º examinador)

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus, que foi minha maior força nos momentos de angústia e desespero. Sem Ele, nada disso seria possível. Obrigada, Senhor, por colocar esperança, amor e fé no meu coração. Ao meu professor orientador Naildo Santos Silva, pelas valiosas contribuições dadas durante todo o processo. Sou grata a minha família pelo apoio que sempre me deram durante toda a minha vida.

Gostaria de agradecer também a um ente especial da minha família, a minha prima, que não se encontra mais entre nós, mas sempre torceu por meu sucesso, intercedendo a Deus por essa jornada.

RESUMO

Segundo a Lei de Inclusão da Pessoa com Deficiência (PCD) (LBI 13.146) a acessibilidade são as possibilidades e condições de uso seguro e autônomo de espaços, móveis, equipamentos urbanos, edifícios, transportes, informação e comunicação, incluindo seus sistemas e tecnologias, e outros serviços e instalações abertos, usados ou privados de pessoas com deficiência ou pessoas com mobilidade reduzida, que são utilizadas coletivamente em áreas urbanas e rurais. Nesse sentido, pessoas com deficiências estando em ambientes que dificultem sua mobilidade acabam sendo restringidos a interagir com o meio sociocultural, dificultando assim a possibilidade de terem uma vida plena e autônoma. Pensando nessa realidade foi proposto como objetivo geral: Revisar estudos que descrevem quais são as formas de acesso e inclusão de pessoas com deficiência física nas academias de musculação e objetivos específicos 1) Analisar as barreiras comumente relatadas pelos deficientes para a prática da musculação em academias; 2) Investigar a formação dos profissionais que trabalham acompanhando as pessoas com deficiência física nas academias de musculação. Esse estudo é caracterizado como uma revisão narrativa, sendo a seleção dos artigos arbitrários provendo o autor de informações sujeitas ao viés de seleção, com grande interferência da percepção subjetiva. A busca dos artigos foi realizada no período de setembro a outubro de 2023 na base de dados do Google Acadêmico. As palavras chaves utilizadas foram buscadas nos descritores em ciências da saúde (DeCs). Ao final, 6 estudos foram incluídos na revisão, onde foi feita a leitura do texto na íntegra. É evidente a partir dos resultados deste estudo que uma das primeiras questões que devem ser abordadas para permitir que as pessoas com deficiência participem na musculação é abordar questões de acessibilidade, ou seja, garantir que não haja barreiras arquitetônicas. Portanto, espera-se que haja uma consciência crescente sobre a importância e os benefícios que a atividade física pode proporcionar às pessoas com deficiência física, e os profissionais do desporto devem estar preparados para adotá-los.

Palavras-chave: Exercício. Inclusão. Musculação. Pessoa com Deficiência.

ABSTRACT

According to the Law on the Inclusion of People with Disabilities (LBI 13.146), accessibility is the possibility and conditions for the safe and autonomous use of spaces, furniture, urban equipment, buildings, transport, information and communication, including their systems and technologies, and other open services and facilities, used or privately owned by people with disabilities or people with reduced mobility, which are used collectively in urban and rural areas. In this sense, people with disabilities living in environments that hinder their mobility end up being restricted from interacting with the socio-cultural environment, thus hindering the possibility of living a full and autonomous life. With this reality in mind, the general objective was to review studies that describe the forms of access and inclusion of people with physical disabilities in bodybuilding gyms, and the specific objectives were 1) To analyze the barriers commonly reported by people with physical disabilities to the practice of bodybuilding in gyms; 2) To investigate the training of professionals who work with people with physical disabilities in bodybuilding gyms. This study is characterized as a narrative review, with the selection of articles being arbitrary, providing the author with information subject to selection bias, with great interference from subjective perception. The articles were searched for between September and October 2023 in the Google Scholar database. The key words used were searched for in health science descriptors (DeCs). In the end, 6 studies were included in the review, where the full text was read. It is clear from the results of this study that one of the first issues that must be addressed to enable people with disabilities to participate in bodybuilding is to address accessibility issues, i.e. ensuring that there are no architectural barriers. Therefore, it is hoped that there will be a growing awareness of the importance and benefits that physical activity can provide to people with physical disabilities, and sports professionals must be prepared to embrace them.

Keywords: Exercise. Inclusion. Bodybuilding. People with disabilities.

LISTA DE SIGLAS

AEE Atendimento Educacional Especializado

AFS Atividades Físicas

DeCs Descritores em Ciências da Saúde

LBI Lei Brasileira de Inclusão

PCD Pessoas Com Deficiência

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 OBJETIVOS	6
2.1 OBJETIVO GERAL	6
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
3 REFERENCIAL TEÓRICO	7
3.1 O ACESSO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO	7
3.2 FORMAÇÃO ACADÊMICA DOS PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM ACOMPANHANDO AS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO	10
4 MÉTODOS	12
4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	12
4.2 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE	12
4.3 FONTE DE BUSCA	12
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
5.1 BARREIRAS COMUMENTE RELATADAS PELAS PCD EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO	16
5.2 FORMAÇÃO DOS PROFISSIONAIS QUE ACOMPANHAM AS PCD'S NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO	18
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Lei de Inclusão da Pessoa com Deficiência (PCD) (LBI 13.146) a acessibilidade são as possibilidades e condições de uso seguro e autônomo de espaços, móveis, equipamentos urbanos, edifícios, transportes, informação e comunicação, incluindo seus sistemas e tecnologias, e outros serviços e instalações abertos, usados ou privados de pessoas com deficiência ou pessoas com mobilidade reduzida, que são utilizadas coletivamente em áreas urbanas e rurais (Brasil, 2015). Nesse sentido, pessoas com deficiências estando em ambientes que dificultem sua mobilidade acabam sendo restringidos a interagir com o meio sociocultural, dificultando assim a possibilidade de terem uma vida plena e autônoma.

A importância da inclusão social nos dias de hoje tornou-se cada vez mais reconhecida, no que diz respeito a legislação nacional. O Estatuto da Pessoa com Deficiência traz como objetivo principal assegurar e promover, em condições de igualdade, o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais por pessoa com deficiência, visando à sua inclusão social e cidadania (Brasil, 2015).

Apesar de terem os direitos assegurados perante a lei (Brasil, 2015), as pessoas com deficiência encontram dificuldades de terem uma vida autônoma e restrições a terem também uma vida fisicamente ativa. Nesse sentido, equipamentos públicos como as praças, ciclovias, possuem barreiras urbanísticas, barreiras arquitetônicas, barreiras nos transportes, barreiras atitudinais, e as adaptações razoáveis.

Além disso, equipamentos particulares como as academias de musculação são um dos ambientes mais procurados pelas pessoas para serem fisicamente ativas. Esse, muitas vezes, é o mesmo desejo das pessoas com deficiência, no entanto, muitos destes ambientes não possuem estrutura física adequada, o que se configura como uma barreira arquitetônica.

Atendendo a LBI e ao Estatuto da Pessoa com Deficiência algumas academias vem se adaptando no sentido de assistir o deficiente oportunizando assim, a sua inclusão neste ambiente e possibilitando que ele seja fisicamente ativo. Apesar desta evolução, em que as academias foram se adaptando estruturalmente para atender as pessoas com deficiência física ainda há um grave problema nas academias que é a falta de competência dos profissionais de educação física, que são os responsáveis por assistir o deficiente durante a sua prática física.

Consequência disso, é a falta de preparo, o que pode ocasionar na exclusão dessas pessoas com deficiência física, assim como, tornando tal prática mais difícil de ser exercida ocasionando na falta de atendimento especializado. Dentre as políticas públicas existem propostas para garantir a educação para todos, está a do Atendimento Educacional

Especializado (AEE). O Decreto nº. 7.611, de 17 de novembro de 2011, define como um “serviço” a ser ofertado pelas instituições de ensino para assegurar o atendimento às necessidades específicas na promoção da inclusão dos PCD (Brasil, 2011).

O quadro das PCD perante a sociedade na questão da inclusão e acessibilidade arquitetônica, tem mudado consideravelmente em diversos aspectos, como no trabalho, lazer, locomoção, entre outros. Estudos apontam mudanças positivas na inclusão de pessoas com deficiência, como a Lei 7.853/89, que visa apoiar as pessoas com deficiência contudo, essas leis não são efetivamente implementadas e as pessoas com deficiência ainda enfrentam dificuldades no seu dia a dia (Calado; Elali, 2008).

Existem barreiras que dificultam e impossibilita a circulação das PCD como, por exemplo, calçadas, ruas, passagens, seja na entrada e/ou permanência em locais públicos ou privados. Tais estruturas físicas contribuem de sobremaneira para a manutenção de quadros de exclusão e desigualdade, essas barreiras arquitetônicas podem reduzir as oportunidades de promoção da saúde física e mental das pessoas com deficiência, a exemplo, a prática de atividades físicas como musculação (Cândido; Santos; Mário, 2007).

Somando-se a isto, a má formação acadêmica de muitos profissionais de Educação Física limita ainda a inclusão das PCD nas academias. Pois, profissionais que teoricamente deveriam instruí-los acabam não fazendo, pois não são, e não se sentem competentes para tal ação, devido as barreiras arquitetônicas e a má formação já citada anteriormente (Siveira; Pena, 2023).

A partir desse panorama, elaborou-se o seguinte questionamento: Quais as dificuldades de acessibilidade e inclusão das PCD nas academias, e qual a formação dos profissionais de Educação física que atua e recebe esse público de PCD.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Revisar estudos que descrevem quais são as formas de acesso e inclusão de pessoas com deficiência física nas academias de musculação.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar as barreiras comumente relatadas pelos deficientes para a prática da musculação em academias;
- Investigar a formação dos profissionais que trabalham acompanhando as pessoas com deficiência física nas academias de musculação.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 O ACESSO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

De acordo com a Lei Brasileira de Inclusão para pessoas com deficiência no Brasil, criada no ano de 2015 (Lei 13.146/2015) também conhecida como Estatuto da Pessoa com Deficiência que entrou em vigor na justiça em janeiro de 2016, garante condições de acesso à educação e à saúde estabelecendo punições para atitudes discriminatórias contra essa parcela da população (Brasil, 2015; Gaudenzi; Ortega, 2016).

[...] Art. 1ª É instituída a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência), destinada a assegurar e a promover, em condições de igualdade, o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais por pessoa com deficiência, visando à sua inclusão social e cidadania.

Sabe-se que a atividade desportiva praticada por pessoas com deficiência existe desde a Grécia antiga, porém, foi somente após a Segunda Guerra Mundial que os esportes adaptados para as PCD passaram a ter maiores passos na prevenção, reabilitação física, social e psicológica. Em geral, as pessoas com deficiência física ou com mobilidade reduzida quando praticam atividades desportivas como a musculação, é perceptível a melhoria na qualidade de vida dessas pessoas no que afeta positivamente na questão física do indivíduo quanto na mental e em seu bem-estar. (Monteiro *et al.*, 2010).

No entanto quando se há uma sistematização e uma estruturação de exercícios voltados para a musculação, no qual se utiliza métodos de qualidade aplicados de maneira efetiva, é notório a melhoria nos aspectos funcionais e metabólicas do indivíduo, além de desenvolver inúmeros benefícios psicológicos, onde a pessoa que antes sentia-se incapaz de praticar o exercício físico de acordo com a sua necessidade física específica passará a compreender uma nova percepção, ou seja, seu corpo tem a mesma condição se ajustada a sua deficiência, influenciando assim, no seu jeito de pensar (Antunes *et al.*, 2006). No qual ganhará mais confiança e conseqüentemente desenvolverá a questão social, visto que na maioria das vezes, há a criação de vários laços de afetividade, por meio do convívio com os instrutores da academia, além de proporcionar companheirismo com as novas amigas adquiridas naquele local. Potencializando no geral a qualidade de vida ativa, enfatizando os três principais pilares de uma vida saudável- físico, mental e social (Mutti *et al.*, 2010; Ferreira *et al.*, 2018).

Consequentemente é notório a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas com deficiência o que faz a procura pela prática da musculação ser cada vez mais recorrente, entretanto é necessário proporcionar a esses locais uma visibilidade mais ampla para tais necessidades possibilitando o atendimento de maneira eficaz para esses cidadãos. É primordial implementar uma série de adaptações para melhorar a acessibilidade, ou seja, ações que englobem e que favoreça a parte estrutural e a metodologia utilizada pelos profissionais para atender a essa demanda da população específica de deficientes físicos (Rufini, L. H.; Teixeira-Arroyo, 2013).

Diante de todos esses benefícios citados anteriormente é perceptível a melhoria da qualidade de vida, porém as PCD enfrentam dificuldades relacionados as barreiras sejam barreiras urbanísticas em que o indivíduo sofre um obstáculo ou seja, comportamento que impeça a participação social nas vias e nos espaços públicos e privados abertos ao público ou de uso coletivo. Barreiras arquitetônicas nos edifícios públicos e privados, barreiras nos transportes aquelas existentes nos sistemas e meios de transportes, e barreiras atitudinais que são atitudes ou comportamentos que impeçam ou prejudiquem a participação social da pessoa com deficiência em igualdade de condições e oportunidades com as demais pessoas, e as adaptações razoáveis como as modificações e ajustes necessários (Brasil, 2015).

A princípio devem ser atribuídos nas academias o acesso aos equipamentos de maneira que facilite a mobilidade e a segurança durante os treinos, além de investir em rampas, piso tátil elevadores e portas automáticas com sensor de presença em todos os locais de acesso aos equipamentos de musculação bem como salas especializadas disponibilizando assim equipamentos adaptados para diversas deficiências sejam elas, físicas ou deficiência múltipla (Abnt, 2015; Brasil, 2000).

Se faz necessário nesse espaço da musculação profissionais com formação específica em exercícios físicos adaptados à pessoa com algum tipo de deficiência, para que assim possa auxiliar desde seu deslocamento até o treino em si, em horários específicos, onde não está ocorrendo um grande fluxo de outras pessoas treinando, proporcionando mais atenção do profissional para que assim, esse treino gere resultados efetivos para os alunos PCDs (Reis, 2018).

Eventualmente o exercício físico orientado com profissionais qualificados nessa área promove múltiplos benefícios orgânicos relacionados ao metabolismo, aspectos musculoesqueléticos e cardiorrespiratórios. Acredita-se que um estilo de vida ativo promove maiores benefícios relacionados à saúde física. Diversos são os benefícios provenientes da prática de exercício físico que são evidenciados nas três dimensões básicas do ser humano:

biológica, psicológica e sociológica (Saba, 2012). Entre os benefícios, podemos citar: a diminuição da pressão arterial, diminuição da incidência de doenças cardiovasculares, redução de ocorrência de certos tipos de câncer, diminuição da ansiedade e depressão, aumento da expectativa de vida, melhoria da autoestima e melhoria da integração social (Rosa, 2017).

Pertinente a esses benefícios citados na prática do exercício físico vale ressaltar que a acessibilidade nas atividades físicas (AFs) é relevante para as pessoas com deficiência/limitação, sejam elas físicas, mental, intelectual e/ou sensorial, pois sem essa acessibilidade os alunos deixam de usufruir dos benefícios adquiridos no treinamento de força muscular. Levando em consideração alguns pontos a saber: os praticantes sintam-se excluídos não só pela sua própria limitação (que já o faz pensar que é incapaz ao decorrer da vida) porém, pela falta de ambientes acessíveis para a prática. Tendo em vista que, no Brasil existem leis que amparam os deficientes físicos desde a Constituição Federal de 1988, composta de um sistema de normas e regras que vão desde o princípio da igualdade, do acesso, permanência e atendimento especializado (Dias, 2008).

A primeira lei que instituiu critérios para a ascensão de acessibilidade das pessoas com deficiência, ou com mobilidade reduzida foi a Lei nº 10.098 de 19 de dezembro de 2000, estabelece que toda pessoa com deficiência tem direito à igualdade de oportunidades assim como as demais pessoas e não sofrerão nenhuma espécie de discriminação, além de contribuir efetivamente no processo de inclusão social, auxilia no engajamento e envolvimento das PCD em espaços que antes não eram pertencentes para esse grupo social em questão, assim, ao ocupar tais espaços, ser reconhecido como membro ativo daquele grupo (academias de musculação por exemplo), a autoestima começa a elevar e conseqüentemente o indivíduo com deficiência torna-se autoconfiante e começa a praticar atividades físicas que antes ele(a) mesmo(a) julgava ser incapaz.

Pitanga (2004) afirma que nestas circunstâncias, a inclusão está relacionada aos “padrões da normalidade (física, fisiológica, comportamental e social) e que é preciso superação e compreensão dos ditos ‘normais’ para serem aceitos”. Compreende-se no momento que a sociedade transmite seus conhecimentos e passa a ter uma boa relação com os deficientes físicos, ou seja, se faz necessário não só a acessibilidade, por exemplo: ter rampas, portas largas, piso tátil entre outras normas, mas que haja a inclusão de ambas as partes.

É necessário que as pessoas com deficiência tenham oportunidades iguais e ajustadas a suas condições, em todas as diferentes atividades, tal como: a prática da musculação. Através dessas práticas regulares de atividade física no cotidiano, é possível relatar a melhoria da qualidade de vida e benefícios para a saúde física e mental de indivíduos com deficiência, que nesse caso os ganhos são ainda maiores com a prática da musculação. Entre esses benefícios

podemos mencionar, o aprimoramento da força, o equilíbrio, agilidade, estimula o convívio externo e previne as enfermidades secundárias, já no aspecto social, possibilita a sociabilização e amplia a independência no dia a dia. No aspecto psicológico, o treino melhora a autoconfiança e autonomia para com suas escolhas, tornando os praticantes mais otimistas e seguros para alcançarem seus objetivos.

3.2 FORMAÇÃO ACADÊMICA DOS PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM ACOMPANHANDO AS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Vaz (2009), desenvolveu um estudo em que investiga a relação entre os profissionais de educação física e fisioterapeutas em academias, segundo a autora, ambos os profissionais encontram um ambiente comum de trabalho dentro das academias, onde a similaridade está no uso da prática de atividade física como meio de buscar melhores condições de saúde e qualidade de vida dos seus clientes, sejam eles indivíduos saudáveis ou com doenças crônicas ou deficiências físicas/mentais. Dessa maneira, tanto os profissionais de educação física quanto os fisioterapeutas estão, aparentemente, em uma situação favorável, para o desenvolvimento de trabalho interdisciplinar que possibilita a troca de conhecimentos e interação entre as disciplinas de ambas as formações.

No estudo de Vaz (2009), foi perguntado aos entrevistados sobre as utilidades da avaliação fisioterápica para o profissional de educação física. A resposta que mais se destacou foi “Informa quais grupos musculares e/ou exercícios devem ser priorizados. Outros resultados mostraram que a relação interdisciplinar entre os profissionais ainda está em desenvolvimento dentro das academias, onde a articulação e interação entre os membros da equipe e as atividades realizadas aparecem como prática coletiva, de modo, a prestar um serviço de qualidade aos clientes.

Santos (2018), destaca que muitas pessoas antes de começar uma atividade física em academias procuram orientações de um profissional médico e muitas vezes, o próprio médico encaminha seus pacientes para realizarem algum exercício físico, de acordo com suas limitações físicas. Contudo, o autor destaca que indivíduos costumam buscar uma boa academia com profissionais, como por exemplo, profissional de educação física capacitado para auxiliarem na execução correta dos exercícios físicos, de modo, a obter melhores resultados.

Fernandes (2022), fez um estudo com bacharéis em Educação Física e estagiários de Educação Física que atuam na área de musculação em academias. Foi perguntado a eles se

sentiam-se preparados para atender e prestar assistências aos PCD (Pessoa com Deficiência) nas academias de musculação. No estudo da autora, 55% dos entrevistados afirmaram que já passaram por algum treinamento e fizeram curso ou especialização para desenvolver trabalhos com PCD. Todavia, apenas 37% se sentiam capacitados para trabalhar com esse público. Conforme Penido *et al.* (2016), a falta de capacitação dos profissionais se dá, principalmente, por conta da baixa carga horária dos conteúdos abordados no curso de Educação Física, em especial, na disciplina de Educação Física Adaptada.

Paes (2017), realizou uma investigação em que busca avaliar a atuação dos nutricionistas na área de nutrição esportivas em academias. A autora destaca que esse profissional atua na avaliação nutricional, que abrange “antropometria, anamnese alimentar (métodos prospectivos e retrospectivos) e avaliação do exercício físico (tipo de exercício, intensidade, tempo e frequência) do indivíduo”.

Neste sentido, nota-se que alimentação também exerce um fator importante no acompanhamentos dos usuários de academias de musculação, seja usuários saudáveis ou pessoa com deficiência, pois a atuação do nutricionista visa elaborar um plano alimentar individualizado, de acordo com a rotina do praticante de exercício físico, tomando-se como base as informações coletadas durante a realização da consulta nutricional, com o intuito de que o acesso do indivíduo ao plano alimentar busca potencializar o “desempenho na realização do exercício físico, diminuir danos corporais, como lesões físicas, melhorar a recuperação no pós-treino, a imunidade e adesão à reeducação alimentar” (Paes, 2017).

Além do mais, a autora ressalta que o nutricionista faz parte da gestão da academia, desempenhando suas funções com o objetivo de influenciar melhores resultados aos frequentadores e adeptos de musculação por exemplo, realizando, portanto, um trabalho conjunto com o profissional de educação física.

4 MÉTODOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo caracteriza-se por uma revisão narrativa, a qual apresenta uma temática mais aberta; dificilmente parte de uma questão específica bem definida, não exigindo um protocolo rígido para sua confecção; a busca das fontes não é pré-determinada e específica, sendo frequentemente menos abrangente. A seleção dos artigos é arbitrária, provendo o autor de informações sujeitas ao viés de seleção, com grande interferência da percepção subjetiva. (Cordeiro *et al.*, 2007; Andrés, 2008).

4.2 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Foram inclusos na presente revisão narrativa artigos e trabalhos de conclusão de curso: a) publicados em português entre 2013 a 2023; b) que descrevam quais são as formas de acesso e inclusão dos PCD nas academias de musculação c) que descrevam as barreiras comumente relatada pelos PCD para a prática da musculação em academias e; d) que abordem a formação dos profissionais que trabalham acompanhando os PCD nas academias de musculação.

4.3 FONTE DE BUSCA

A busca dos artigos foi realizada no período de setembro a outubro de 2023 na base de dados do Google Acadêmico. As palavras chaves utilizadas foram buscadas nos descritores em ciências da saúde (DeCs). Foram utilizados os seguintes domínios para a busca: inclusão; acessibilidade; equidade; diversidade. Musculação; Programa de fortalecimento por levantamento de peso; treino de força; treinamento com pesos. Academia; academia de ginástica; academia ao ar livre; academia esportivas; centro de condicionamento físico; ginásios esportivos. Deficiência; deficiente físico; limitação física; deficiência física; pessoa com deficiência; pessoas com limitação física; pessoas com necessidades especiais. Essas palavras foram conectadas através dos operadores booleanos AND E NOT. Dessa forma para a base Google acadêmico foi utilizada a seguinte estratégia "MUSCULAÇÃO" AND "inclusão" AND "deficiente físico" NOT "PESSOA COM DEFICIÊNCIA". O quadro 01 abaixo, apresenta a busca em cada base de dados:

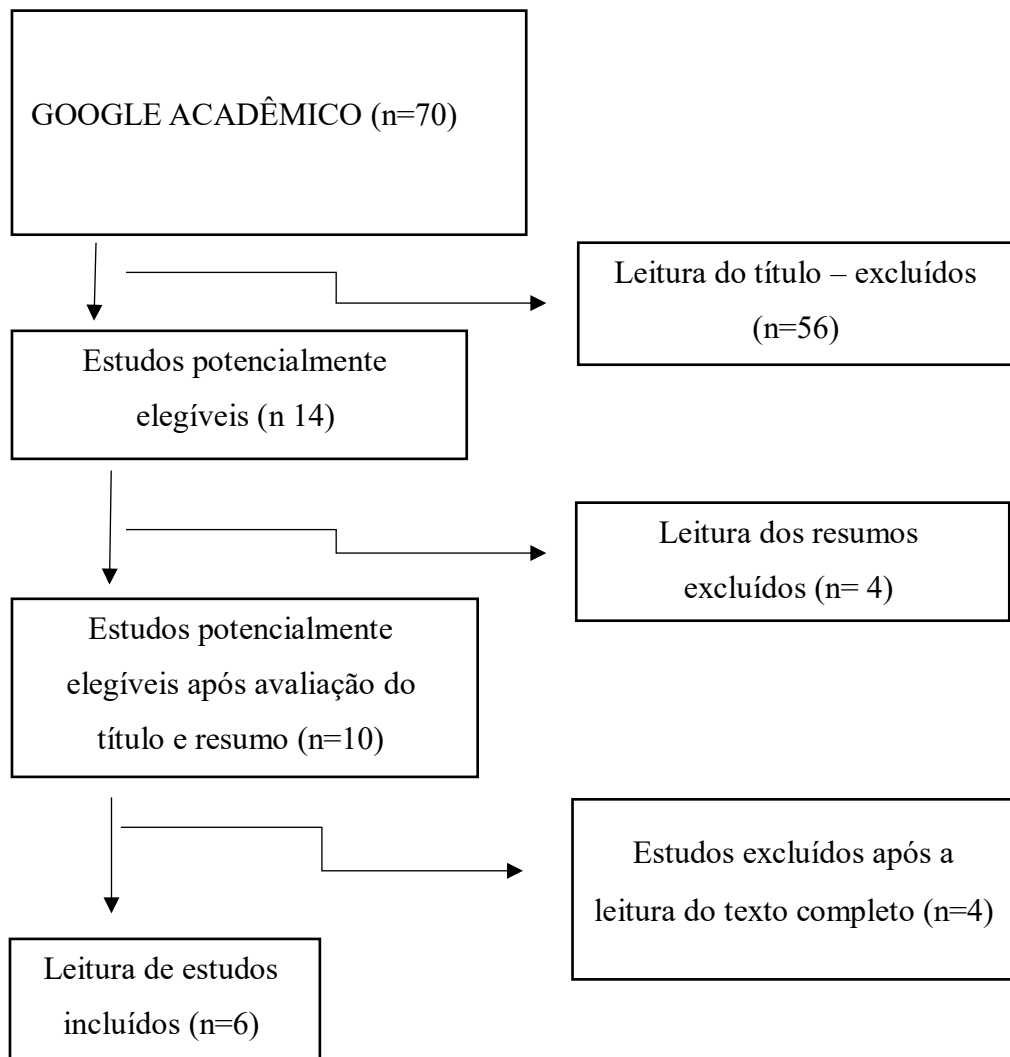
Quadro 01 - Motores de busca das bases de dados.

Bases de dados	Motores de busca	Quantidade de artigos
Google Acadêmico	"MUSCULAÇÃO" AND "inclusão" AND "deficiente físico" NOT "PESSOA COM DEFICIÊNCIA"	70

Fonte: elaborado pela a autora com base nos trabalhos selecionados (2023).

Na plataforma Google Acadêmico foram encontrados 70 artigos como resultados dos motores de buscas.

Fluxograma 01 - Artigos incluídos no estudo.



Fonte: elaborado pela a autora com base nos trabalhos selecionados (2023).

Após feitas as buscas na base de dados do Google Acadêmico, seguiu-se a avaliação dos estudos de acordo com os critérios de elegibilidade. Dos 70 estudos buscados, 56 foram excluídos após leitura do título. Apesar do uso dos descritores da saúde, obtivemos muitos artigos que não tinham relação com a temática. Posteriormente, foi feita a leitura dos resumos de 14 estudos potencialmente elegíveis. Destes, 4 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade, resultando assim em 10 estudos potencialmente elegíveis. Ao final, 6 estudos foram incluídos na revisão, onde foi feita a leitura do texto na íntegra.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 02 - Sumário dos estudos incluídos na revisão (continuação).

Título	Autor	Ano	Objetivos	Principais resultados
Estratégias para melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência.	Silveira, Paula; Pena, Faria.	2023	Identificar estratégias para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência relacionada a alimentação saudável, prática de exercícios físicos, hábitos para proporcionar saúde mental e direitos garantidos pela instituição brasileira capazes de favorecer a inclusão social.	Enfatiza como a evolução da sociedade trouxe à tona a necessidade de discutir e promover a acessibilidade, destacando que a falta de acesso adequado pode ter um impacto negativo na saúde das pessoas com deficiência. Ressalta a importância do empoderamento e da autonomia das pessoas com deficiência, enfatizando que o diálogo em grupo pode ser uma forma eficaz de trocar experiências e reivindicar demandas sociais.
A acessibilidade de usuário de cadeira de rodas em academias de musculação: impasses e viabilidades	Moraes, Marlon Souza	2021	Revisar, por meio da literatura, quanto aos impasses e as viabilidades de pessoas com deficiências (PcDs) em relação à prática de musculação tendo em vista limitações clínicas, regras de engenharia dos prédios aos quais se instalam as academias.	Mudança na percepção das Pessoas com Deficiência (PcD) em relação à prática de exercícios físicos, especialmente em academias de musculação. Antigamente, estereótipos de fragilidade muscular estavam associados às PcD, mas agora é comum vê-las participando ativamente em atividades esportivas.

Fonte: elaborado pela a autora com base nos trabalhos selecionados (2023).

Quadro 02 - Sumário dos estudos incluídos na revisão (final).

Título	Autor	Ano	Objetivos	Principais resultados
Acessibilidade de pessoas com deficiência física nas academias de São José/SC.	Amorim, Anne Kelly Alves de	2021	Analisar a acessibilidade de pessoas com deficiência física nas academias de musculação no município de São José/SC.	As academias precisam passar por um processo de transformação para tornar seu espaço adequado e adaptado. As academias pesquisadas relataram pouquíssima procura pela modalidade musculação, para pessoas com deficiência física, fazendo com que os gestores não invistam na melhoria do seu espaço físico.
A acessibilidade e inclusão da pessoa com deficiência em centros de esporte e lazer de Curitiba: um estudo de caso	Batistel, Juliana	2020	Analisar a acessibilidade e a inclusão da pessoa com deficiência nas atividades sistemáticas dos Centros Municipais de Esporte e Lazer de Curitiba.	Nenhum dos equipamentos atendeu completamente às normas, mas todos possuem algum grau de acessibilidade. Clube da Gente Boa Vista teve o melhor desempenho, enquanto CEL Bacacheri teve o pior, principalmente devido a problemas nas calçadas e obstáculos.
Estudo da acessibilidade em academias para as pessoas com deficiência na cidade de Campina Grande – PB	Gonçalves, Danielly Mendonça <i>et al.</i>	2019	Descobrir como se dá a acessibilidade de pessoas com deficiência física nas academias de musculação da cidade de Campina Grande.	Pode-se perceber no presente estudo a fragilidade no preparo das academias, localizadas em Campina Grande-PB, em atender adequadamente pessoas com deficiência física, podemos considerar um alto índice de não atendimento para esse público.
Análise da ampliação da academia do SESI/AM para atendimento a pessoa com deficiência física: estímulo a inclusão social, laboral e qualidade de vida	Passos, da Silva <i>et al.</i>	2016	Analisar a viabilidade da Academia do Clube do Trabalhador do SESI Amazonas (CTAM) para atendimento à pessoa com deficiência (PCD).	A adaptação da academia do SESI para difusão da prática de atividades às pessoas com deficiência física é vista como uma iniciativa estratégica em termos de responsabilidade social, proporcionando assim a qualidade de vida e inclusão social das pessoas com deficiência física

Fonte: elaborado pela a autora com base nos trabalhos selecionados (2023).

5.1 BARREIRAS COMUMENTE RELATADAS PELAS PCD EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Gonçalves, Silva e Meira (2021) definem acessibilidade como a possibilidade de convivência entre as diferenças, que beneficia a sociedade e leva a uma melhor qualidade de vida das PCD. Especificamente, os benefícios da acessibilidade podem melhorar a qualidade de vida das pessoas com e sem deficiência, proporcionando liberdade de escolha e abrindo horizontes pessoais, profissionais e acadêmicos. Quando se trata de acessibilidade, há uma tendência natural para classificá-la numa perspectiva arquitetônica, reduzindo-a em um conjunto de regras relacionadas com a ausência ou mitigação de barreiras arquitetônicas para pessoas com deficiência em construções ou vias públicas e/ou privadas.

Segundo Passos (2016), a imagem das pessoas com deficiência incapazes de realizar atividades fisicamente exigentes devido à aparente fraqueza muscular deixou de ser um mistério, e a procura do público PCD por serviços como as academias de musculação cresceu significativamente em decorrência da presença de outras pessoas com deficiência nos espaços destinados a musculação. Em geral, as pessoas com deficiência são comuns nos mais diversos ambientes relacionados ao esporte e à atividade física.

Morais (2021) acredita que a necessidade de serviços de academia surgiu inicialmente como forma de auxiliar no processo de reabilitação daqueles com deficiência adquirida que se percebem subitamente restringidos e buscam maximizar sua reabilitação. Mais importante ainda, permita-lhe participar em atividades sociais e construir relações sociais num ambiente inclusivo.

Segundo Gonçalves, Silva e Meira (2019), as academias são espaços de referência que promovem saúde e bem-estar por meio da atividade física, porém quando as pessoas com deficiência procuram os serviços de academia, nem sempre ficam adequadamente acomodadas no espaço por falta de transporte e não conseguem permanecer apesar do interesse, sendo a locomoção mais uma privação para o acesso a uma saúde de qualidade e vida digna.

Para Batistel (2020), as adaptações necessárias, além de servirem como facilitadoras para o treinamento esportivo, criam a possibilidade de que mais pessoas utilizem o espaço nas mesmas condições das pessoas com deficiência, e até mesmo como referência ambiental. Embora este ideal não seja facilmente concretizado, acredita-se que o investimento em instituições registrará uma melhoria temporária, dada a maior procura de serviços e a situação social global que favorece os grupos minoritários. É destacada a falta de pesquisas sobre déficits

específicos e limitações específicas de movimento, o que ajudaria a fornecer uma compreensão abrangente das necessidades de cada condição dos alunos PCD das academias de musculação.

Silveira e Pena (2023) explica que atendendo a todos os requisitos estruturais, os exercícios físicos ainda precisam ser colocados em prática. Para conseguir isso, as pessoas com deficiência precisam de apoio especializado para ajudá-los a realizar os exercícios diários que melhor se adaptem à sua condição de forma segura, minimizando o risco de exacerbar traumas e ajudando-os na transferência entre dispositivos. A transferência da cadeira de rodas para um dispositivo indica a necessidade de auxílio de terceiros quando o usuário não consegue levantar o peso do corpo com as próprias mãos. Os usuários com lesões nos membros inferiores tendem a treinar suas habilidades nos membros superiores para realizar atividades diárias, por isso muitas vezes é mais fácil transferir-se entre equipamentos e cadeiras de rodas sem assistência profissional.

Ao ser realizado um levantamento preliminar de algumas academias constataram fragilidades na preparação das academias, localizadas em Campina Grande-PB para atender adequadamente as pessoas com deficiência física, podemos considerar os altos índices de não atendimento das PCD. Assim, para que as pessoas com deficiência possam ter uma integração nestas atividades de forma vantajosa e confortável, de forma a otimizar e garantir uma mobilidade e acessibilidade de qualidade, bem como serviços e cuidados adaptados às suas condições, é necessário reconsiderar os seguintes aspectos: relação com a própria instalação e zonas de acesso as academias (Gonçalves; Silva; Meira, 2019).

Para Moraes (2021), os itens essenciais em uma reforma de academia para torná-la acessível são: passarelas com rampas para o acesso principal à porta da academia; acesso ao interior do local; interligação das áreas de uso público; possuir área acessível para comunicação dos funcionários. Balcões de atendimento aos clientes; instalação de mapas piso e tátil para orientação do ambiente e saídas; instalação de dispositivos automáticos de mobilidade para cadeiras de rodas em sanitários e vestiários; instalação de equipamentos para o público com deficiência em cada categoria de atividade, com certa distância entre os equipamentos para permitir a rotação da cadeira de rodas.

Nesse sentido, corroborando com o pensamento de Moraes (2021). O autor Amorim (2011) constatou que poucas academias possuem acesso adequado. Além disso, não existem equipamentos adaptativos, porém, a maioria das academias possui bons espaços de circulação dentro do ambiente de musculação que podem oferecer exercícios resistidos adaptados, o que destaca como o uso de equipamentos de forma adaptativa se tornará uma prática comum para pessoas com deficiência física, além das adaptações necessários dentro da

academia, existe também o ambiente externo que dificulta a locomoção de um ponto A ao ponto B, sendo as calçadas quebradas, sem rampas ou rampas mal projetadas, degraus, escadas e portas fechadas ou largura não propícia para a passagem fácil de pessoas com deficiência física até o interior do estabelecimento.

Adicionalmente, segundo Gonçalves, Silva e Meira (2019), tais instituições não atendem adequadamente as pessoas com deficiência física, ou seja, essas pessoas não encontram plenamente os ajustes necessários quando são adotados programas de atividade física nesses espaços. De acordo com suas necessidades e especificidade. O acesso a estes espaços de forma regular e fácil para pessoas com deficiência é, portanto, absolutamente inviável e frustrante para qualquer outra pessoa, e em certa medida nega a essas pessoas com deficiência o direito de praticar desporto ou atividade física, ter lazer e até mesmo ir e vir. É um direito básico inerente a todos os cidadãos. Além das barreiras supracitadas, há uma outra dificuldade no que diz respeito ao acesso das PCD em academias de musculação, é o caso de profissionais incapacitados ou desinformados quanto a conduta destas pessoas durante a prática da musculação.

5.2 FORMAÇÃO DOS PROFISSIONAIS QUE ACOMPANHAM AS PCD'S NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Dos estudos selecionados na presente revisão narrativa, o de Passos (2016) foi o que discutiu com maior profundidade a temática.

Moraes (2021) observa que a academia é o único lugar que ele conhece onde tem profissionais que auxiliam as PCD de forma específica. Apesar disto, muitos *personais trainers* e até a própria academia afirmam sentir dificuldades em auxiliar as PCD quando necessitam utilizar um conjunto de equipamentos por aula junto a pessoas que não tem deficiência. Nesse sentido, a necessidade de formação e conhecimento técnico é a segunda dificuldade mais citada nas pesquisas de Passos (2016).

Ainda segundo o autor Moraes nove professores notaram falta de materiais de educação física adaptados. Isso faz com que as aulas sejam limitadas aos mesmos materiais utilizados por todos, o que dificulta a adaptação das atividades com base na deficiência. Seis professores identificaram a falta de acessibilidade como outro fator que dificulta a inclusão. Quatro professores mencionaram a dificuldade de conceber programas que incluam serviços tanto para alunos com deficiência como para alunos sem deficiência. Muitos profissionais alegaram que

não foram capazes de prestar cuidados de alta qualidade devido à falta de compreensão acerca da inclusão da PCD em academias de musculação.

Por estes motivos, a formação acadêmica/profissional é necessária porque os professores são um elemento essencial no processo de inclusão. Embora “desenvolver um professor inclusivo na área da educação física não seja uma tarefa fácil, pois está intrinsecamente ligado a diversos pressupostos que motivam a busca pela mudança e a aceitação do novo” Na visão de Silveira e Pena (2023), a importância da qualificação profissional dos professores envolvidos em atividades esportivas para pessoas com deficiência é tão importante quanto a acessibilidade pública e a legislação.

Para os autores supracitados, os profissionais devem ter capacidade e confiança para lidar com essa realidade e agir com responsabilidade para que possam enxergar o potencial inexplorado das pessoas com deficiência. Diante disso, os professores precisam aprimorar continuamente o tema deficiência e inclusão, a fim de prestar serviços de qualidade aos alunos com deficiência (Passos, 2016).

Passos (2016) explica que o argumento que utilizam baseia-se no fato de que a pessoa com deficiência não pode realizar a atividade de forma independente, sendo necessária a presença de outro professor ou tutor que possa ajudar a pessoa com deficiência, pois, se ninguém mais estiver presente para assistência, os serviços serão afetados. Os professores afirmam que não podem prestar serviços de qualidade a todos os alunos, muito menos aos que têm deficiência.

Além disso, conforme análise de Passos (2016) sobre inclusão social, professores e coordenadores apontaram ações que favorecem a inclusão de pessoas com deficiência nas atividades do sistema. Entre os entrevistados, foi mais comum que os professores recebessem formação técnica para trabalhar com pessoas com deficiência. A acessibilidade parece ser uma segunda opção para promover a inclusão social e, neste sentido, há que considerar a acessibilidade estrutural dos equipamentos e materiais desportivos adaptados.

Informar o público sobre o evento também foi considerado uma ação que poderia promover a participação de pessoas com deficiência em eventos gratuitos oferecidos pela Prefeitura. Por fim, dois coordenadores e um professor sugeriram a implementação de cursos exclusivos, como Uma Forma de Inclusão. Nesse sentido, o próprio conceito de tolerância dado por esses professores é diferente do conceito atual de tolerância que valoriza a interação entre as pessoas e se opõe ao isolamento.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho nos permitiu conhecer mais profundamente a realidade das pessoas com deficiência física e como elas enfrentam obstáculos no seu cotidiano, até o advento da academia, que a princípio se dispõe a ser um dispositivo de promoção da saúde, mas por vezes é falha por não atender e suprir as necessidades das PCD.

Além disso, constatamos que poucas academias tinham acesso adequado, mas as pesquisas mostram que a maioria dos equipamentos é adaptável e que a maioria das academias possui bons espaços de circulação em ambientes de musculação que podem acomodar exercícios resistidos, ressaltando que a utilização dos equipamentos de forma adaptativa se tornará uma alternativa para pessoas com deficiência física praticarem levantamento de peso.

Em relação às barreiras arquitetônicas, algumas dificuldades foram descobertas antes mesmo de chegar ao ginásio, com ruas estreitas, calçadas quebradas, sem rampas, degraus, escadas e portas fechadas dificultando a passagem de pessoas com deficiência física.

Dentro das academias, os principais obstáculos foram a dificuldade de acesso à maioria dos espaços, a grande maioria deles com degraus, portas de entrada estreita e presença de catracas que dificultavam muito a circulação. E em relação a formação profissional, constatou-se que a maioria dos profissionais não são competentes no sentido da formação acadêmica e profissional, ou não se sentem competentes apesar de terem alguma formação técnica. Ou seja, se sentem inseguros e/ou não sabem adaptar o espaço para o treino dos alunos nas academias.

É evidente a partir dos resultados deste estudo que uma das primeiras questões que devem ser abordadas para permitir que as pessoas com deficiência participem na musculação é abordar questões de acessibilidade, ou seja, garantir que não haja barreiras arquitetônicas. Portanto, espera-se que haja uma consciência crescente sobre a importância e os benefícios que a atividade física pode proporcionar às pessoas com deficiência física, e os profissionais do desporto devem estar preparados para adotá-los.

REFERÊNCIAS

ANDRÉ, M. E. D. A. de. **Estudo de caso em pesquisa e avaliação educacional**. Brasília: Líber livro, 2008.

ANTUNES, H. KM *et al.* Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de medicina do esporte**, v. 12, p. 108-114, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/d6ZwqpnbcKwM7Z74s8HJH8h/#>. Acesso em: 06 jun. 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR 9050**: Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. Rio de Janeiro: ABNT; 2015. Disponível em: http://acessibilidade.unb.br/images/PDF/NORMA_NBR9050.pdf. Acesso em: 28 jan. 2023.

AMORIM, A. K. A. de. **Acessibilidade de pessoas com deficiência física nas academias de São José/SC**. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2011.

BITTENCOURT, N. **Musculação**: uma abordagem metodológica. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

BRASIL. Lei nº 13.146, de 06 de julho de 2015. **Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa Com Deficiência**. Brasília, DF: DOU, Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113146.htm. Acesso em: 02 fev. 2023.

BRASIL. **Ministério da Educação abril de 19 de dezembro de 2000**. Estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida, Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 20 dez. 2000. Disponível http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L10098.htm>. Acesso em: 22 mai. 2023.

BRASIL. MEC. **Decreto nº 7.611**, de 17 de novembro de 2011. Brasília, DF: MEC, 2011b.

BATISTEL, J. *et al.* **A acessibilidade e inclusão da pessoa com deficiência em centros de esporte e lazer de Curitiba**: um estudo de caso. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação física no Brasil**: a história que não se conta. 4ª ed. Campinas: Papirus, 1994.

CÂNDIDO, D. L.; SANTOS, G. B. dos.; MÁRIO, R. C. C.M. **Cidadania**: inserção dos deficientes físicos no mercado de trabalho. Novos Horizontes: Belo Horizonte, 2007.

CORDEIRO, A. M. *et al.* Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do colégio brasileiro de cirurgões**, v. 34, p. 428-431, 2007.

CALADO, G. C.; ELALI, G. A. O acesso ao ambiente escolar. In: NUTAU – Núcleo de Pesquisa em Tecnologia da Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo, 2008, São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, 2008. Acesso em: 03 setembro. 2023.

DIAS, B. C. D. **Inclusão de pessoas portadoras de deficiência: um tipo de responsabilidade social**. 2008. 166 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/4651>. Acesso em: 03 abr. 2023.

FERNANDES, L. A. *et al.* Aspectos atitudinais e estruturais de inclusão de pessoas com deficiência em academias de musculação: uma análise a partir da perspectiva dos profissionais. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. e53511932160e53511932160, 2022.

FERREIRA, E. G *et al.* O acesso para cadeirantes em academias de ginástica: um estudo realizado na Zona Oeste do Rio de Janeiro. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**. Rio de Janeiro. v. 19. n.1. p. 39-48, jul. 2018. Disponível em: <<https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/sobama/article/view/7539>>. Acesso em: 25 jan. 2023.

GAUDENZI, P.; ORTEGA, F. Problematizando o conceito de deficiência a partir das noções de autonomia e normalidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 3061-3070, 2016.

GONÇALVES, D. M. *et al.* Estudo da acessibilidade em academias para as pessoas com deficiência na cidade de Campina Grande – PB. *In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE MEIO AMBIENTE E SOCIEDADE E III CONGRESSO INTERNACIONAL DA DIVERSIDADE DO SEMIÁRIDO*, 1., 2019, Campina Grande. **I CONiMAS**. Campina Grande: Realize, 2019. p. 1-5. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conimas-econid/2019/TRABALHO_EV133_MD4_SA51_ID887_20102019233834.pdf. Acesso em: 03 jan. 2023.

MONTEIRO, J. A.; SILVA, MS da. A importância da atividade física para os deficientes físicos. **EFDesportes. com. Revista Digital**, v. 148, 2010. Disponível em: <https://efdesportes.com/efd148/atividade-fisica-para-os-deficientes-fisicos.htm>. Acesso em: 06 jun. 2023.

MORAES, M. S. *et al.* **A acessibilidade de usuário de cadeira de rodas em academias de musculação: impasses e viabilidades**. 2021.

MUTTI, L. C. *et al.* Os benefícios dos exercícios resistidos na melhoria da capacidade funcional e saúde dos paraplégicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, p. 465-470, 2010.

PAES, A. R. da C. **A importância da atuação do nutricionista para a gestão de academias**. 2017. 98 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Gestão de Empresas, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, Lisboa, 2017. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10437/10396>. Acesso em: 28 maio 2023.

PENIDO, L. A. *et al.* Conhecimento de graduados e graduandos em Educação Física sobre o Autismo. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 17, n. 02, 2016.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2004.

PASSOS, A. da S. *et al.* **Análise da ampliação da academia do SESI/AM para atendimento a pessoa com deficiência física: estímulo a inclusão social, laboral e qualidade de vida**. 2016.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias**. São Paulo: Ibrasa, 1982.

REIS, S. A. **Acessibilidade para pessoas com deficiência e mobilidade reduzida nas academias de Natal/RN**. 2018. 173 f. Monografia (Graduação em Arquitetura e Urbanismo) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.

ROSA, R. L. **Benefícios da prática de musculação para indivíduos adultos não atletas em uma academia na cidade de armazém**. 2017. 16 f. TCC (Graduação em Educação Física) - Curso de Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2017. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12625>. Acesso em: 16 jul. 2022.

RUFINI, L. H.; TEIXEIRA-ARROYO, C. Atividade física para pessoas com deficiência motora em uma cidade do norte paulista. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, Bebedouro, n. 2, p. 99-111, dez. 2013. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/29/16122013152024.pdf>. Acesso em: 15 dez. 2022.

SABA, F. K. F. **Manual prático para academias e centros esportivos**. 2. ed. São Paulo: Manole 2012.

SANTOS, V. A. dos. **O Profissional de educação física e a qualidade na orientação dos exercícios físicos na academia**. 2018. 78 f. TCC (Graduação em Educação Física) - Faculdade Fasipe, Sinop, 2018. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/70/O%20PROFISSIONAL%20DE%20EDUCACAO%20F%c3%8dSICA%20E%20A%20QUALIDADE%20DA%20ORIENTACAO%20DOS%20EXERC%c3%8dCIOS%20F%c3%8dSICOS%20NA%20ACADEMIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 26 maio 2023.

SILVEIRA, C. P.; PENA, G. F. Art estratégias para melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência. **Revista de Comunicação Científica**, v. 1, n. 12, 2023.

VAZ, A. C. A. **Relação interdisciplinar entre fisioterapeutas e educadores físicos nas academias de Belo Horizonte: utopia ou realidade?** 2009. 48 f. TCC (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009. Disponível em: <http://150.164.124.4/efffto/DATA/defesas/20150806163730.pdf>. Acesso em: 25 maio 2023.